



**Francisco Javier Pérez López**

**SERGIO JIMENEZ RUIZ**

**“Reflexología”**

**Materia: Interculturalidad y salud II**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 2ª semestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de diciembre de 2020

## "Reflexología"

La reflexoterapia podal (RTP) es una técnica de terapia cuya finalidad es tratar aquellos puntos dolorosos detectados previamente. Una segunda finalidad es relacionar estos puntos con una enfermedad o dolencia. El médico puede aplicar esta técnica de masaje mientras realiza la historia clínica del paciente, haciendo una exploración del pie que le orientará en el diagnóstico del paciente. Al paciente se le puede invitar a que lo practique el mismo o algún familiar RTP en aquellos puntos dolorosos que el especialista ha detectado.

La Reflexología es una terapia con origen en China, alrededor del año 400 a.C. El primer registro histórico data del año 2330 a.C. en Egipto. Fitzgerald la introdujo en el mundo occidental a principios del siglo XX, al observar que la aplicación de presión en determinadas áreas de pies y manos daba lugar a efectos anestésicos en otras áreas del cuerpo. Se han propuesto diferentes mapas del pie, lo que ha desarrollado diferentes escuelas de reflexología, como la de reflexología tradicional de Ingham, la holística y multidimensional, la reflexología Moullé o la terapia refleja de zona, entre otras.

Los impulsos nerviosos pueden bloquearse cuando una enfermedad lleva a un desequilibrio de la función. Se considera que la aplicación de una presión sobre distintos puntos de los pies mejora el flujo sanguíneo y los impulsos nerviosos y conduce a una liberación de toxinas y endorfinas, lo que facilita una potenciación de la función nerviosa y crea una sensación de bienestar.

La reflexología tiene influencia sobre todos los sistemas y órganos del cuerpo humano desde tres puntos de vista distintos:

Física: mediante un desbloqueo, estimulado y mejorando la circulación.

Mental: el contacto físico tiene un efecto terapéutico en el cuerpo.

Emocional: disminuye el dolor y produce relajación corporal.

Las áreas sensibles y dolorosas indican un bloqueo de energía y desequilibrio, lo que es debido al depósito de cristales de calcio y de ácido úrico que pueden ser rotos durante la sesión de reflexología, absorbidos y posteriormente eliminados, mejorando la circulación de energía en el cuerpo.

Definición. La RTP consiste en masajear con la punta de los pulgares los puntos o zonas que el paciente percibió como dolorosas cuando se le exploraron los pies. Su finalidad es terapéutica y profiláctica, en cuanto a que podemos no sólo aliviar o curar muchas dolencias, sino también prevenir un progresivo empeoramiento o evitar la aparición de futuras enfermedades que se manifiesten previamente en los pies.

Tratamiento con RTP. La sesión de RTP se realizan de dos a tres veces por semana, durante un intervalo de tiempo de 20 a 35 minutos, seguidas de un período de reposo de como mínimo 20 minutos. El progreso del paciente debe ser revisado en cada visita.

Se trata de una parte de un tratamiento global, en el que se incluirían instrucciones prácticas que el

paciente sea capaz de seguir, como ejercicios sencillos, técnicas de respiración, consejos dietéticos, etc.

Localización de los puntos dolorosos: técnicas y tratamiento. Antes de empezar con la sesión de reflexoterapia propiamente dicha, se comienza con un calentamiento previo de los pies para que se aclimaten a la temperatura de la sala. Nunca deben estar fríos durante la terapia.

El desarrollo de una sesión de reflexoterapia se divide en tres manipulaciones básicas:

Manipulaciones destinados a la exploración de puntos o zonas anormales.

Manipulaciones dirigidas al tratamiento.

Manipulaciones sedantes de un dolor agudo en el cuerpo.

Manipulaciones destinados a la exploración de puntos anormales

La toma de antihipertensivos, antidepresivos, benzodiazepinas o esteroides puede interferir en la exploración de los puntos dolorosos.

La manipulación se realiza fundamentalmente con los pulgares, ya que son los dedos más móviles y potentes de nuestras manos. Consta de los siguientes fases.

a) Apoyo de la yema sobre la superficie del pie.

b) Flexión del dedo, a la vez que se presiona con su punta y se comprime el rodete carnoso que hay por delante y por debajo de la uña. A veces, cuando el dedo de la persona que explora es demasiado grande en comparación con el pie que está explorando (pie de niño,

dedos de los pies, etc), conviene apretar con el canto de los pulgares para que el área de la presión sea lo más reducida posible. Habrá que evitar siempre clavar o rozar el pie del paciente con los uñas de nuestros dedos.

c) relajación del dedo hasta colocarse como en la primera fase.

d) Pequeño avance, casi milimétrico, del pulgar, a la vez que se bascula ligeramente sobre su yema.

Manipulación dirigida al tratamiento. El tratamiento reflejo en los pies se basa en un masaje de las zonas o puntos detectados. Mediante un masaje adecuado, conseguimos que estos puntos se vayan haciendo cada vez menos dolorosos. Hay que tener presente, que cuanto menor sea la superficie de presión del pulgar, tanto de mayor será el efecto. El dolor producido al masajear los puntos de RTP debe ser siempre soportable, por lo que debemos adaptar la presión e intensidad de masaje a la situación y sensibilidad de cada enfermo.

Las manipulaciones terapéuticas son fundamentalmente de cuatro tipos diferentes:

a) Como las manipulaciones exploratorias, pero realizadas de forma rápida, intensa y permaneciendo unos instantes sobre los puntos reflejos.

b) Movimientos circulares o en espiral con la punta del pulgar.

c) Movimientos vibratorios en tenaza, especialmente adecuados cuando localizamos en el dorso y en la planta del pie los puntos anómalos.

d) Poca lentitud, profunda, con la punta del dedo comprimido contra la uña, como si quisiéramos barrer los puntos reflejos encontrados.

## Bibliografía

SAZ, P., & ORTIZ, M. (2005). Reflexología podal . *ELSEVIER* , 2-6.